



給食だより



あけましておめでとうございます！

年末年始は、みなさんどうお過ごしでしたか？おせちは食べましたか？今日からまた保育園が始まりますね。今年もみんなの糧となる給食を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



年間食育テーマ…きちんと食べよう朝ごはん！

**今月の食育テーマ
バランスの良い食事をしよう！**

毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

★献立づくりのポイント

1. 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

「主食」 ごはん

「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う

「主菜」 肉や魚等（たんぱく質）

「副菜」 野菜等（ビタミン・ミネラル・食物繊維）



2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスもよくなります。

ステップ1 食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。

月 さかなの日 	火 鶏肉の日 	水 大豆製品の日 	木 さかなの日
金 卵の日 	土 牛肉/豚肉の日 	日 大豆製品の日 	

ステップ2 調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や脂質のとり過ぎも防ぐことができます。

3 主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにししましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

ステップ1 食材を決める

栄養価の高い緑黄色野菜は毎日食べることが大切です。また、季節ごとに旬の野菜や芋などを組み合わせるのがよいでしょう。



ステップ2 調理法と味付けを決める

主菜とかぶらないように、副菜の調理法と味付けを決めます。

【材料】	
魚のムニエル（主菜） × ツナサラダ（副菜）	→ 魚かぶり
ハンバーグ（主菜） × ハムサラダ（副菜）	→ 肉かぶり
【調理法】	
肉しょうが炒め（主菜） × 野菜炒め（副菜）	→ 炒めかぶり
魚の煮つけ（主菜） × 野菜の煮物（副菜）	→ 煮物かぶり
【味付け】	
エビマヨ（主菜） × ポテトサラダ（副菜）	→ マヨネーズかぶり



★給食献立を参考にした献立づくり

給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことができる料理を組み合わせた献立になっています。子どもの苦手な食材も食べやすく調理して提供しているので、是非、ご家庭での献立作成の参考にしてください。